



Shine Counselling & Coaching

biedt psychosociale hulpverlening en kan jou ondersteunen en begeleiden bij situaties in je leven waarin je het gevoel hebt vast te lopen. Je wordt geholpen om de situatie waarmee je zit inzichtelijk te maken en leert je daar beter mee om te gaan.

Deze situaties kunnen klachten geven als vermoeidheid, weinig energie, lusteloosheid, hoofdpijn, spanningsklachten of een ontevreden gevoel.

Te denken valt aan de volgende problemen:

- laag zelfbeeld
- moeite met grenzen stellen
- geloofs/zingeving-vragen
- als je zwangerschap niet zo'n roze wolk is
- problemen in je moederschap
- te veel stress
- moeizaam functioneren door je hooggevoeligheid (HSP)
- relatie-problemen
- rouw-en verliesverwerking
- problemen op je werk/ in je loopbaan
- als je partner seksverslaafd is

Shine : geef meer glans aan je leven!

Herken je jezelf in één van voorgenoemde situaties of heb je wellicht een ander probleem waar je in vastloopt?

Persoonlijke counselling kan je helpen om de balans in jezelf en je leven terug te vinden en jouw klachten te verminderen. Samen met de counsellor ga je op zoek naar een oplossing binnen de grenzen van jouw eigen mogelijkheden. Je wordt door de counsellor optimaal ondersteund om weer zo goed mogelijk te kunnen functioneren.

Wanneer kan counselling?

Wanneer jij er behoefte aan hebt. Als je het gevoel hebt er niet meer uit te komen in werk, privé-leven of geloof. Als je ernaar verlangt dat er iemand naar je luistert zonder veroordeling. De counsellor houdt zich aan een ethische code die haar verplicht al het besprokene als beroepsgeheim te beschouwen tot zover dat valt onder de Nederlandse wetgeving. Ook wanneer het counsellingstraject vergoed wordt door een derde partij, zoals een werkgever, wordt niets uit de gesprekken besproken met deze partij zonder jouw uitdrukkelijke toestemming.

Hoelang je gecounseld wordt is afhankelijk van de hulpvraag. Het eerste half uur van je eerste bezoek is gratis. Een sessie duurt ongeveer één uur.

Doorverwijzing via de huisarts is niet nodig, je kunt zelf direct contact opnemen.

Contact:

Shine Counselling & Coaching

Marjonne de Groot

Kruidenlaan 71

2292 CG Wateringen

(Wateringen ligt tegen Den Haag en Rijswijk aan en is zeer goed bereikbaar per OV/auto)

Parkeren is gratis

06-10577734

marjonne@shinecounselling.nl

www.shinecounselling.nl

Kvk nr. 27374623

Ing 752237276

 **Shine**: geef meer glans aan je leven!